دراسة تؤكد أهمية الإفطار للأطفال

أكدت دراسة طبية أهمية تناول الأطفال لفطور الصباح، وقالت: إنّ ذلك يجعلهم أكثر قدرة على التركيز في المدرسة، إضافة إلى أنّه يقوّي تماسك الأسرة اجتماعياً، خاصة عندما يتحدث أفراد الأسرة أثناء تناولهم الفطور حول المهام المطلوبة من كل واحد منهم.

ويجب أن يشكل الفطور – حسب الدراسة- خمس الطاقة التي تدخل للجسم كل يوم، وتتوزع على الشكل التالي: 55% سكريات، و30% دهون، و15% بروتينات؛ من أجل توفير طاقة الجسم الاستهلاكية بعد انقضاء الليل وخلو المعدة من الطعام؛ الأمر الذي يجعل تلك الوجبة الصباحية ذات مفعول إيجابي في مجال القدرة على التعلم بشكل أفضل حتى موعد الغداء.

وترى الدراسة أنّ حصول الطفل على العناصر الرئيسة من التغذية عبر وجبة الفطور يجعل نمو جسمه أفضل من الطفل الذي يؤجل تلك الوجبة إلى أوقات متأخرة.

أكدت الدراسة أنّ وجبة الفطور يجب أن تكون متنوعة بحيث تحتوي على العناصر الرئيسة.

وتدعو الدراسة إلى عدم إجبار الأطفال على الإسراع في تناول الطعام بحجة الوصول إلى المدرسة في الوقت المحدد؛ لأنّ ذلك سيعيقهم في الحصول على المكونات والعناصر الغذائية الرئيسة التي يحتاجها في الدراسة.

وخلصت الدراسة إلى أنّ الأطفال المجتهدين والمتجاوبين مع فهم الدروس والاختبارات المدرسية هم من متناولي الفطور بشكل اعتيادي.